

---

ANIKA SCHREEF EEN BOEK  
OVER HAAR LEVEN MET BORDERLINE

# *‘Het is een wonder dat ik er nog ben’*

Zo'n elf jaar geleden schreef Anika (41) in Mijn Geheim columns over haar leven met borderline. Toen zat ze nog midden in haar therapieproces, maar inmiddels gaat het goed met haar. Op 16 oktober, naar aanleiding van de Dag van de Mentale Gezondheid op 10 oktober, verschijnt zelfs haar boek *Over the borderline*, waarin ze vertelt over de lange weg die ze heeft afgelegd.

“**P**as op mijn achttiende kreeg ik de diagnose borderline. Terwijl daar al héél veel aan vooraf was gegaan. Eigenlijk had ik al van jongs af aan moeite met het reguleren van mijn emoties. Ik kon als peuter vaak ontploffen als iets niet lukte en dan bijvoorbeeld heel hard met mijn hoofd tegen de tafelrand gaan bonken. Ik was dan zo boos dat ik het schuim op mijn mond had staan. Ook viel ik soms weg en was ik vierentwintig uur lang gewoon ‘out’. Mijn ouders wisten zich geen raad, dus gingen ze met me naar de huisarts. Die zei

heel nuchter: ‘O, dat zijn peuterwoedeaanvallen, daar groeit ze vanzelf wel weer overheen.’ Daar moesten ze het maar mee doen.

Mijn ouders gingen uit elkaar toen ik negen was. Mijn wereld stortte in. Wat had ik fout gedaan? Waarom hielden ze opeens niet meer van elkaar? Ik móést ervoor zorgen dat ze weer bij elkaar kwamen.

Ruzies kon je immers gewoon bijleggen? Dag en nacht was ik ermee bezig. Mijn veilige basis was in één klap weggevaagd. Mijn vader ging ergens anders wonen, ik bleef achter met mijn moeder en mijn zusje

Liva. Onbewust groeide het besef dat zelfs de mensen die je volledig vertrouwt zomaar bij je weg kunnen gaan. Nu was mijn vader natuurlijk niet écht weg - mijn zusje en ik bezochten hem regelmatig - maar de veilige haven van ons gezin was opgebroken. Vandaag de dag is scheiden een stuk normaler dan toen. Nu loopt een op de drie huwelijken stuk. Maar toen ik jong was, lag dat anders. Alle ouders van mijn klasgenootjes waren nog bij elkaar. Dus in plaats van dat ik steun kreeg, werd er over ons gezin geroddeld. Woorden als ‘mishandeling’ en ‘vreemdgaan’ vielen. Daar was allemaal niets van waar, maar mijn negenjarige kinderbrein moest het wel allemaal aanhoren.”

## **Eén onvoldoende**

“De overgang naar de middelbare school vond ik lastig. Ik vind veranderingen



## 'Als peuter stond ik soms woedend heel hard met mijn hoofd tegen de tafelrand te bonken'

nooit zo goed in wiskunde.' Ik deelde mijn frustratie met haar, waarop ze me verbaasd aankeek: 'Wij hebben je toch nooit gepusht om hoge cijfers te halen?' Ze begreep er overduidelijk niks van. Ik wist wat me te doen stond, namelijk nóg harder werken."

### Faalangst

"Mijn moeder had inmiddels een nieuwe vriend, Martijn. In het begin ging het goed tussen hen, maar al snel ontstonden er spanningen. Als mijn zusje en ik op bed lagen, werd er beneden steeds vaker flink ruziegemaakt met een hoop geschreeuw. Af en toe ving ik wat flarden op. Daarna hoorde ik steevast de voordeur dichtslaan en Martijn met piepende banden wegscheuren. Het werd me allemaal te veel. Ik had ook al stress van school, wat zich uitte in vreselijke buikpijn en hyperventilatie. Toen daar de voortdurende onrust van thuis bij kwam, móést ik er met iemand over praten. De juiste persoon daarvoor vond ik in mijn docent Engels, meneer Overmeer. Als ik met hem praatte, kwam ik volledig tot rust. Ik voelde me veilig bij hem en keek er elke dag meer naar uit om hem te zien. Zijn aanwezigheid, alleen al het feit dat hij bestond, sleepte me erdoorheen. Ik deelde steeds

sowieso al niet prettig, en dan ook nog eens een nieuwe omgeving én nieuwe mensen leren kennen, dat gaf me veel stress. Tegelijkertijd was ik vastbesloten om nieuwe vrienden te maken. Om te voorkomen dat ik weer in de steek gelaten zou worden, besloot ik zélf de mensen uit te kiezen bij wie ik me veilig voelde. Ik had me in mijn hoofd gehaald dat ik nieuwe vrienden zou maken door hoge cijfers te halen. Ik stortte me volledig op mijn schoolwerk. Ik haalde inderdaad goede cijfers, maar soms was ik in een vak wat minder goed, zoals wiskunde. Ik had een keurig

rapport, plus één onvoldoende voor wiskunde. Ik was er letterlijk ziek van. Mijn moeder haalde haar schouders op: 'Dat is toch een prachtig rapport! Ik was ook

---

*'Anika, je bent letterlijk geëxplodeerd van alle spanning. Weet je dat je dit als kind al eerder hebt gehad?' 'Nee,' reageer ik wat verbaasd. 'Echt waar?' 'Ja, toen je twee, zes en negen jaar oud was. Heel heftig was dat, hoor. Dan was je zo overstuurd dat je letterlijk wegviel en bijna vierentwintig uur knock-out was. Je moeder en ik maakten ons dan best zorgen, maar de huisarts liet keer op keer weten dat het niet gevaarlijk was en dat je vanzelf wel weer wakker werd als jouw lichaam daaraan toe was.' Pff, deze informatie moet even landen. Ik hoor het voor het eerst.*

---

Uit: Over the borderline

vaker dingen met hem en we trokken naar elkaar toe. Of ik verliefd op hem was? Ik snap dat je dat denkt, maar dat was niet zo. Eerder verslaafd. Zonder hem zou ik het niet redden. Wel was duidelijk dat ik meer hulp nodig had dan mijn gesprekken met meneer Overmeer. Dus werd ik doorverwezen naar een psycholoog. Slapen lukte bijna helemaal niet meer en ik was op. Bij de psycholoog kreeg ik op mijn veertiende de diagnose depressie en hevige faalangst. Ik volgde daarom op school een faalangstreductietraining en had wekelijks een uurtje therapie. Daar had ik niet zo veel aan, dus sukkelde ik maar een beetje door richting mijn eindexamenjaar havo.”

## Nachtmerries

“Thuis liepen de spanningen nog hoger op, tot de situatie op een dag volledig escaleerde en Martijn ervandoor ging. Ik had er bij mijn moeder al op aangedrongen om de sloten te vervangen, maar zij was ervan overtuigd dat Martijn niet meer terug zou komen en zag geen gevaar. Tot mijn zusje en ik op een middag alleen thuis waren en de voordeur openging. Daar stond Martijn ineens in mijn slaapkamer. We schrokken ons rot. Hij was hier immers niet meer welkom en dat had mijn moeder hem goed duidelijk gemaakt. Martijn deed echter of er niks aan de hand was en zei doodleuk: ‘Hey, hoe is het?’

*De chauffeur rijdt ons naar het centrum, ik ben dit weekend namelijk bij mijn vader. ‘Ga maar lekker slapen als je zo boven bent,’ zegt meneer Overmeer als hij mijn fiets uit de verhuishagen tilt en die naast me neerzet. Dan slaat hij een arm om me heen. ‘Hou je nog een beetje van me?’ Ik brom iets onverstaanbaars, terwijl ik het liefst zou willen roepen: ‘Jaaaa! U moest eens weten!’ De rest van het weekend zweef ik van geluk. Deze dag zal ik nooit vergeten.*

Uit: Over the borderline

Ik dreigde onmiddellijk om de politie te bellen, maar Martijn ging snel naar de computerkamer, waar hij spullen begon in te pakken. In paniek rende ik naar de telefoon beneden om mijn moeder te bellen. Maar Martijn was zo slinks geweest om boven de hoorn van de haak te gooien. En omdat het één telefoonverbinding was, kon ik niemand bellen. Ik heb vervolgens mijn zusje meegesleurd de straat op, we moesten hier weg! Pas een paar huizen verderop deed iemand de deur voor ons open en kon ik eindelijk mijn moeder bellen. Die kwam meteen naar huis en zorgde ervoor dat nog dezelfde dag de sloten werden vervangen. Jarenlang heb ik me door dit voorval onveilig gevoeld. Ik had nachtmerries en droomde dan dat Martijn ons huis binnensloep. Daarom durfde ik niet meer alleen thuis te blijven. En als ik dan toch een keertje alleen thuis was, moest elke deur en elk raam hermetisch op slot. Dat was de enige manier waarop ik me nog een beetje veilig voelde.

Voordat ik aan het laatste jaar van de havo begon, wist ik al dat ik nog lang niet klaar was voor een vervolgopleiding. Dus besloot ik na de havo nog twee jaar op school te blijven om mijn vwo af te ronden. Dan hoefde ik niet nú al van omgeving te wisselen en zou ik bovendien mooi nog twee jaar Engels krijgen van meneer Overmeer, zo dacht ik.”

## Kapot vanbinnen

“Dat laatste liep echter anders. Vlak voor mijn eindexamen vertelde meneer Overmeer me dat hij terug zou verhuizen naar zijn geboorteplaats, omdat hij daar een baan aangeboden had gekregen. Maar we zouden wel contact houden, hoor! Aan de buitenkant leek het me niet zo te raken, maar vanbinnen was ik helemaal kapot. Wat moest ik zonder mijn meneer Overmeer, mijn steun en toeverlaat? Hij verzekerde me dat ik samen met mijn beste vriendin een keertje mocht komen logeren. Daar hield ik me wanhopig aan vast. Nu ik erop terugkijk, met de wijsheid van een 41-jarige

**‘Mezelf slaan, krabben of bijten was niet langer genoeg, ik had méér nodig’**

vrouw, zie ik in dat dit hele gebeuren niet oké was. Wie zegt er nou tegen een kwetsbare leerlinge van zestien jaar oud: 'Hou je nog een beetje van me?' Al dan niet als grapje bedoeld. Als een docent tegenwoordig een leerling op schoot trekt en innig omhelst, breekt de pleuris uit. Maar ja, dit is wijsheid achteraf."

### Geen keus

"Ondertussen had ik op school nog wat andere docenten in vertrouwen genomen. Een van hen was meneer Van Dijk en met hem bleef het contact wel heel goed. Hij had zelf ook ervaring met depressieve gevoelens en dat schiepte meteen een vertrouwensband. En die had ik hard nodig, want het ging niet goed met me.

Alles wat ik de afgelopen jaren had meegemaakt, had ik weggeslikt en onderdrukt. Die pijn, wanhoop, frustratie en angst zochten een weg naar buiten. En daarbij deed ik zo enorm mijn best om de ideale leerling te zijn, dat ik mezelf dubbel en dwars voorbijschoot. Mijn ouders zagen het ook en drongen erop aan dat ik minder hard zou gaan werken voor school. Nou, dat zag ik

## 'Woest was ik, het voelde alsof ik werd overgenomen door een monster'

helemáál niet zitten. School was alles wat ik had! Maar ze lieten me geen keus. Naast een aangepast rooster, kreeg ik opnieuw gesprekken met de leerlingenbegeleider en psychologische hulp."

### Stanleymes

"Toen ik eenmaal had toegegeven dat het niet goed met me ging, leek het wel alsof alles er ineens uit kwam. Mijn emoties knalden alle kanten op. Voorheen loste ik dat op door mezelf te slaan, te krabben of te bijten. Maar dat was niet langer genoeg, ik had méér nodig. Dus liep ik op een middag naar de zolder en viste daar een stanleymes uit de

gereedschapskist. Ik zette het op mijn arm en sneed. Direct overviel me een euforisch gevoel. Mijn innerlijke pijn verdween naar de achtergrond en ik raakte in een soort roes. Na die middag sneed ik me veel vaker. Tot grote ontzetting van mijn ouders, maar ik kon er niet mee stoppen. Het ging van kwaad tot erger. Ik heb zelfs een keer in de keuken bij mijn vader gestaan met een mes in mijn hand. Mijn vader slaagde erin het mes uit mijn handen te halen zonder daarbij zelf gewond te raken, maar dat maakte me woest. Vechtend zijn we door de hele woonkamer gegaan. Het voelde alsof ik werd overgenomen door een monster, anders kan ik het niet verwoorden. Voor mijn vader was dit de druppel: ik was een gevaar voor mezelf geworden en had nú hulp nodig. Toen kwam voor het eerst de diagnose borderline. Terwijl ik de kenmerken daarvan las, dacht ik: ja, dit ben ik! Moeite met het reguleren van emoties, last van depressieve gevoelens en wisselende stemmingen, een negatief zelfbeeld, automutilatie... Het voelde als een bevrijding om te ontdekken dat er meer mensen bestonden die hetzelfde doormaakten als ik. Ik was niet gek, ik had gewoon psychische hulp nodig."

### Pillen

"Na heel veel vijven en zessen - ja, ook in die tijd had je wachtlijsten en protocollen - kon ik opgenomen worden in ▶



een kliniek. Ik moest tot mijn opname nog een week zien te overbruggen. In die week belandde ik in het zwartste gat dat ik ooit heb gezien. De dood leek de enige oplossing en ik nam een handvol pillen in. Daarna sneed ik mijn hele arm open, dieper dan normaal. Maar ineens vloog het me naar de keel: dit kon ik mijn ouders en mijn zusje niet aandoen! Ik kon niet doodgaan! Ik wilde niet dood! In paniek heb ik de kliniek gebeld om te vragen of ik niet eerder terecht kon. Het antwoord was nee. Ik had geen levensbedreigende hoeveelheid pillen geslikt en er geen alcohol bij gedronken. Nieuwe mensen werden alleen ingecheckt op zondagavond, om de andere



Anika met haar zus Selina

**‘Ineens vloog het me naar de keel. Nee, dit kon ik mijn ouders en mijn zusje niet aandoen!’**

cliënten te beschermen tegen onverwachte gebeurtenissen. Ik moest die week dus maar zien uit te zitten.”

## Kliniek

“Het zou een opname van dertien maanden worden. Mijn tijd in de kliniek was zwaar. Elke week had ik van maandag tot vrijdag therapie. In het weekend mocht ik naar huis.

Het was fijn en uitdagend tegelijk om in een groep te zitten met andere mensen die ook kampten met een persoonlijkheidsstoornis. Je hoort heel veel nare verhalen, waardoor ik me soms afvroeg: wat doe ik hier? Mijn situatie is veel minder erg! En ja, je leert ook minder handige dingen van elkaar. Ik heb weleens iemand op de groep

gezien die eerst niet automutileerde, maar later wel. Maar - en dat voert voor mijn gevoel wel de boventoon - na al die jaren van eenzaamheid was er herkenning en erkenning. Door niets meer te onderdrukken, door je verleden en je processen onder ogen te zien, kun je weer vooruit in het leven. En dat ging met heel kleine stapjes.

---

*Het snuiven gaat over in hijgen als ik het koude lemmet in mijn onderarm zet en uithaal. Mijn huid scheurt open en het bloed komt gestaag uit de wond zetten. De adrenaline giert inmiddels door mijn lichaam. Zo'n twee centimeter boven de verse wond herhaal ik mijn eerste handeling. Ook nu springt mijn huid uit elkaar. Nog meer bloed. Zo gaat het goed. En nu nog iets dieper. Ik gehoorzaam het stemmetje dat in mijn oor gilt en haal nog harder uit. Ik ga door met snijden totdat ik een warme gloed over me neer voel komen en de rust in mijn hoofd terugkeert.* Uit: Over the borderline

---

Na mijn tijd in de kliniek heb ik nog vijftien jaar intensieve therapie gehad. In de tussentijd werd mijn moeder ernstig ziek. Na een verschrikkelijke lijdensweg is ze overleden. Daar kon ik absoluut niet mee omgaan en ik viel steeds terug in oud gedrag. Maar door al die verschillende therapieën heb ik mezelf uiteindelijk heel goed leren kennen. En dan wil ik vooral mijn laatste therapeut Yara noemen, zij was een onvoorwaardelijk steun voor me. Ik herken nu mijn triggers en de daarbij horende alarmsignalen, en weet wat ik vervolgens moet doen.”

## Liefde

“Mijn hele proces heeft me wel iets moois gebracht. Uiteindelijk veranderde meneer Van Dijk in Samuel. Mijn Samuel. Door ons intense contact voelde ik ineens: ik vind jou leuk. Héél erg leuk zelfs. Samuel voelde hetzelfde voor mij, maar heeft zich daar nog best lang tegen verzet. Hij was immers ooit mijn leraar geweest in de tweede klas, dat kón voor zijn gevoel gewoon niet. Toen we naar elkaar toetrokken, was ik al lang en breed van school af en meerderjarig, maar hij bleef het lastig vinden. Straks zouden mensen nog denken dat... Maar inmiddels, na zeventien jaar huwelijk, zijn Samuel en ik een gegeven. Zeg je Anika, dan zeg je Samuel, en andersom. We hebben samen zeker lastige tijden gekend en zijn daarom ook twee keer uit elkaar geweest. Leven met borderline brengt

## ‘Ik wil andere mensen hoop geven. Hoe diep je ook zit, er is altijd een weg vooruit’

wel uitdagingen met zich mee. Maar gelukkig gaat het de laatste paar jaar ontzettend goed met ons. We zijn een fijn, liefdevol en stabiel team.”

## Supertrots

“Ik heb altijd al een boek willen schrijven. Dat riep ik al toen ik op de basisschool zat. Daarom ben ik supertrots dat dat boek er nu eindelijk is. Het is een proces geweest van ruim tien jaar, waarin ik zo zorgvuldig mogelijk heb beschreven hoe het is om met borderline te leven. Mensen hebben vaak geen idee wat het inhoudt. Daarnaast wil ik met mijn boek ook laten zien dat er leven is ná een diagnose. Hoe diep je ook zit, er is altijd een weg vooruit. Door mijn eigen reis naar herstel te delen, hoop ik andere mensen te helpen en hoop te geven.

Met mij gaat het nu goed. Ik lééf nu in plaats van dat ik overleef. Ik automutileer niet meer en voel me stabiel. Natuurlijk heb ik nog steeds mindere dagen. Dan voel ik me een sukkel, alsof ik een soort B-variant van het leven leef. Want ik heb geen opleiding, geen baan, geen kinderen en ga zo maar door. Dan heb ik het gevoel dat de hele wereld iets van zijn leven heeft gemaakt, behalve ik. Dat is onzin, dat weet ik. Ik bedoel, het is alleen al een wonder dat ik er nog ben. Inmiddels kan ik mezelf op zulke momenten goed opvangen. Dan ga ik iets leuks doen met Samuel of plan een moment van absolute rust in, net wat ik nodig heb. Erover praten of medicijnen nemen, helpt ook. Met mijn vader en zusje heb ik gelukkig weer een goede band. We maken grapjes over dingen die vroeger juist heel pijnlijk waren. Dan gaan we bijvoorbeeld samen uit eten in een steakhouse, waar ze natuurlijk superscherpe messen hebben. Mijn vader kan dan heel droogjes vragen: ‘Anika, test jij even of de messen wel goed scherp zijn?’ En voor je het weet, hebben we samen de slappe lach.” ■



Mijn Geheim mag drie exemplaren weggeven van **Over the borderline**, geschreven door Anika Rooke en uitgegeven door Avenir Publishing. **WIL JE KANS MAKEN OP DIT BOEK?** Mail dan o.v.v. 'borderline' naar: [redactie@mijngeheim.nl](mailto:redactie@mijngeheim.nl) en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot donderdag 19 oktober.